Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Якутский Городской Лицей»

Тезисы к докладу

Эффективность применения метода круговой тренировки для развития скоростных и скоростно-силовых качеств дзюдоистов в подростковом возрасте

Выполнила:
Климова Валентина
Вячеславовна,
тренер-преподаватель по дзюдо
Якутский городской лицей
Соответствии занимаемой должности,
педагогический стаж 3 год

г. Якутск 2015

Введение

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, закреплению рациональной спортивной техники. Скоростные и скоростно-силовые качества являются одним из ведущих качеств в борьбе дзюдо и от уровня их развития зависит успешность выполнения технико-тактических действий и, следовательно, успешное выступление на соревнованиях.

Как показывает спортивная практика, выполнение практически всех технических бросковых приемом требует от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий.

Таким образом, можно констатировать необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки, которые входят составной частью в средства физической подготовки.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что современный уровень спортивных достижений, усиление конкуренции на международной арене в борьбе дзюдо требует от тренеров поиска все более эффективных средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение придается умению дзюдоиста проявлять скоростные и скоростно-силовые качества. Это необходимо потому, что в условиях динамического единоборства эффективность технических действий зависит не только от затраченного на них мышечного усилия, но и то насколько своевременно эти приемы будут использоваться. Поэтому проблема развития скоростных и скоростно-силовых качеств является одной из главных в тренировочном процессе дзюдоистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс дзюдоистов подросткового возраста.

Предмет исследования: эффективность применения метода круговой тренировки скоростных и скоростно-силовых качеств дзюдоистов в подростковом возрасте.

Цель исследования: доказать эффективность применения метода круговой тренировки, составленного из комплекса скоростного и скоростно-силового характера.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение разработанных методов круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов будет способствовать более быстрому развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Практическая значимость состоит в том, что разработан комплекс упражнений для интенсивного развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Научная новизна заключается в изучении теоретических аспектов воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов подросткового возраста в учебно-тренировочном процессе, а также экспериментально доказана значимость внедрения в учебно-тренировочный процесс метода круговой тренировки с использованием комплекса упражнений направленных на формирование скоростных и скоростно-силовых качеств у подростков дзюдоистов.

Задачи исследования:

1.Разработать метод круговой тренировки с использованием комплекса упражнений направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов подросткового возраста с учетом возрастных особенностей и специфики вида спорта.

2.Внедрить в тренировочный процесс дзюдоистов разработанные нами комплексы упражнений.

3.Выявить результативность применения предложенных нами комплексов упражнений и методов на развитие скоростных качеств.

Вывод:

По итогам данной работы результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента достоверно возросли в экспериментальной группе во всех испытаниях: подтягивания на перекладине в висе лёжа; прыжок в длину с места; сгибание рук в упоре лёжа; прыжки через скакалку; поднимание опускание туловища из и.п. лежа на спине; челночный бег 3х10 м; бросок через бедро; выпрыгивания из глубокого приседа с хлопком над головой.

В контрольной группе достоверно возрос один показатель: прыжок в длину с места. Из приведенных результатов видно, что применение данного комплекса положительно влияет на уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов подросткового возраста.

Также хочется отметить что, испытуемые контрольной и экспериментальной группы приняли участие в традиционном турнире по дзюдо «Надежда-2012 » на призы Управы Промышленного округа. По итогам соревнований ребята завоевали четыре призовых места, из которых одно золото.

Это говорит о том, что при избирательном педагогическом воздействии происходит более эффективное развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в наиболее благоприятный для этого возрастной Период.

Практические рекомендации

При развитии скоростных качеств нужно учитывать благоприятные периоды (сенситивные) для их развития.

Развитие скоростно-силовых качеств у подростков должно осуществляться путем скоростной кратковременной работы с мгновенным проявлением нервно-мышечных усилий.

В подростковом возрасте воспитание быстроты движений должно осуществляться путем использования преимущественно круговой тренировки для развития скоростного и скоростно-силового характера.

Использовать метод круговой тренировки с применением комплекса упражнений направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов подросткового возраста с учетом возрастных особенностей и специфики вида спорта.

Использованная литература:

1. Матвеев В.Ф. Тренировка в дзюдо. – Киев: Здоровье, 1985. – 91 с.
2. Сердюк В.П., Юшков О.П. Физическая подготовка юных борцов//Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – С.96.
3. Борисов В.И. Скоростно-силовая подготовка в борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – С. 87.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
5. Кудрявцев В.Д. Использование скоростно-силовых качеств как критерия отбора детей в СДЮСШ по футболу//Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С.25.
6. Семенов В.М. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо//Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С.10-11.
7. Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки// Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С.40-42.
8. Гудков А.Б. Использование фармакологический средств при подготовке к соревнованиям и в период соревнований//Спортивный журнал: Дзюдо. – М., 2002. – С.44-45.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. – 213 с.
10. Круговая тренировка//Спорт в школе. – 2003. – №8. – С.21–23.